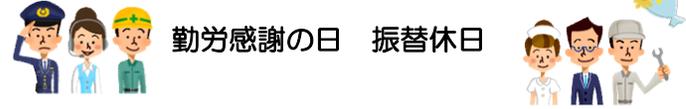


# 🍁🍂🍁🍂🍁🍂 11月予定献立表 🍁🍂🍁🍂🍁🍂

2025年度

管理栄養士：新垣媛菜

日	曜	昼食	おひるの材料 3色分類			日	曜	昼食	おひるの材料 3色分類					
			おやつ	あか	き				みどり	おやつ	あか	き	みどり	
			午前 午後	血や肉や骨 になるもの	熱や力に なるもの				体の調子を 整えるもの	午前 午後	血や肉や骨 になるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	土	豚肉のみそ丼 ブロッコリーサラダ みそ汁 果物	*** パン 保育乳	精白米 強化米 ごま	豚もも ツナ缶	玉葱 青梗菜 人参 アロカリ かぼちゃ 果物	17	月	雑穀ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 すまし汁 果物	せんべい ふかし芋 保育乳	精白米 強化米 五穀 こんにゃく	豚肩ロース ちくわ 大豆 ヨーグルト きな粉	赤ピーマン 玉葱 ひじき 人参 さやいんげん 筍(水煮缶詰) えのき 乾燥わかめ 葱	
3	月	 文化の日					18	火	ロールパン チリコンカン じゃこサラダ コンソメスープ 果物	クラッカー ツナマヨおにぎり 保育乳	ロールパン じゃがいも ごま	豚ひき肉 大豆 しらす干し	玉葱 人参 トマト キャベツ アロカリ 胡瓜 白菜 しめじ 果物	
4	火	豚肉ピビンパ丼 ココロサラダ すまし汁 果物	せんべい きな粉蒸しパン 保育乳	精白米 強化米 ごま スイートポテト缶 さつまいも	豚もも 大豆 厚揚げ	もやし 人参 ほうれん草 胡瓜 小松菜 えのき 果物	19	水	ハヤシライス 春雨サラダ 果物	ビスコ プリン お菓子	精白米 強化米 はるさめ	豚ひき肉 豚レバー 大豆 ハム	トマト 玉葱 なす 青ピーマン 赤ピーマン もやし 胡瓜 人参 キャベツ しめじ 果物	
5	水	マージンごはん レバーの胡麻ソース 春雨の中華炒め みそ汁 果物	ビスコ アップルケーキ 保育乳	精白米 きびもち ごま はるさめ	豚レバー 豚肩ロース 高野豆腐	生姜 筍(水煮缶詰) 人参 キャベツ しめじ さやいんげん 冬瓜 あおさ 果物	20	木	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん 冬瓜のそぼろ煮 かき玉汁 果物 <span style="float: right;">誕生日会</span>	バナナ 誕生日ケーキ(チーズ) 保育乳	精白米 強化米 黒米	白身魚 鶏ひき肉 卵 グリンピース 木綿豆腐	サラダな 冬瓜 玉葱 葱 果物	
6	木	チキンカレー キャベツのツナ和え ウエハース 果物	クラッカー ちんびん 保育乳	精白米 強化米 じゃがいも スイートポテト缶	鶏もも肉 ツナ缶 グリンピース	人参 玉葱 青ピーマン キャベツ アロカリ 果物	21	金	納豆ごはん 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ みそ汁 果物	せんべい 枝豆とチーズのスコーン 保育乳	精白米 強化米 アーモンド	納豆 鶏もも肉 ツナ缶 高野豆腐	葱 刻みのり 生姜汁 アロカリ ツナ缶 かぼちゃ 胡瓜 人参 大根 えのき わかめ 果物	
7	金	ごはん 鮭のタルタル焼き ほうれん草炒め コンソメスープ 果物	バナナ お菓子 保育乳	精白米 強化米	鮭 沖縄豆腐 鶏ささみ	玉葱 ほうれん草 小松菜 人参 果物	22	土	台所メンテナンスの為 登園の子はお弁当持参で お願いします。	ビスコ お菓子 保育乳				
8	土	麻婆丼 スティックきゅうり コンソメスープ 果物	*** パン 保育乳	精白米 スイートポテト缶 ヨーグルト缶	絹ごし豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉	乾椎茸 人参 玉葱 筍(水煮缶詰) にら にんにく 生姜 胡瓜 果物	24	月	 勤労感謝の日 振替休日					
10	月	もずく丼 いんげんと大根のマヨ和え みそ汁 果物	クラッカー りんごヨーグルト お菓子	精白米 強化米 スイートポテト缶	豚ひき肉 大豆 ツナ缶 沖縄豆腐	もずく 生姜汁 青ピーマン 赤ピーマン さやいんげん 大根 人参 なめこ 小松菜 葱 果物	25	火	ミートソーススパゲッティ 胡瓜の和え物 コンソメスープ 果物	ビスコ さつまいも蒸しパン 保育乳	スパゲッティ スイートコーン	牛ひき肉 鶏ひき肉 ツナ缶	人参 玉葱 胡瓜 青ピーマン わかめ 果物	
11	火	麦ごはん スペイン風オムレツ かわり金平 レタスのスープ 果物	せんべい 人参クラッカー 保育乳	精白米 押麦 じゃがいも	卵 ちくわ 絹ごし豆腐	トマト 人参 枝豆 玉葱 人参 さやいんげん レタス えのき 果物	26	水	ごはん 魚の胡麻みそ焼き なすのそぼろ煮 すまし汁 果物	バナナ お麩ラスク 保育乳	精白米 強化米 ごま	さば 鶏ひき肉 厚揚げ	なす 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 わかめ 果物	
12	水	沖縄そば ブロッコリーときのこの胡麻和え 果物	クラッカー 鮭わかめおにぎり 保育乳	沖縄そば ごま	豚バラ かまぼこ 鶏ささみ	刻み昆布 葱 アロカリ しめじ えのき 果物	27	木	麦ごはん レバーのかりん揚げ 大根イリチー もずくのみそ汁 果物	ビスコ ミニマドレーヌ 保育乳	精白米 押麦 こんにゃく	豚レバー 豚もも 絹ごし豆腐	生姜 大根 人参 もずく 葱 果物	
13	木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 クープイリチー みそ汁 果物	バナナ サーターアンダギー 保育乳	精白米 強化米 こんにゃく	鶏もも肉 かまぼこ 豚バラ 木綿豆腐	刻み昆布 人参 あおさ 冬瓜 果物	28	金	クリームシチュー 野菜の中華和え 果物	せんべい お菓子 保育乳	精白米 スイートコーン じゃがいも	鶏もも肉 鶏ささみ	玉葱 人参 白菜 チンゲン菜 ブロッコリー	
14	金	 お弁当会		ビスコ 黒糖ちんすこう 保育乳				29	土	焼き肉丼 ブロッコリー コンソメスープ 果物	*** パン 保育乳	精白米 スイートポテト缶 ヨーグルト缶	牛肩ロース	玉葱 青ピーマン 赤ピーマン アロカリ 小松菜 果物
15	土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー ゆし豆腐 果物	*** パン 保育乳	精白米 強化米 スイートポテト缶	鶏むね肉 ゆし豆腐	乾椎茸 玉葱 人参 葱 刻みのり アロカリ 果物					栄養価	エネルギー(kcal)	脂質(g)	たんぱく質(g)
											以上児	592	19.1	22.8
											未満児	517	16.6	18.9

\* 離乳食の献立表は、該当者にだけ配布しています。  
\* 離乳食完了期(1歳~1歳半)は、咀嚼能力に合わせて調理形態や食材を変更する場合があります

# 🍁🍂🍁🍂🍁 11月離乳食予定献立表 🍁🍂🍁🍂🍁

2025年度

管理栄養士：新垣媛菜

日曜	1回食（午前）					2回食（午後）		
	離乳初期（ごっくん期） 5 6か月頃 なめらかにすりつぶした状態		離乳中期（もぐもぐ期） 7 8か月頃 舌でつぶせる固さ	離乳後期（かみかみ期） 9～11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		離乳中期（もぐもぐ期） 7 8か月頃 舌でつぶせる固さ	離乳後期（かみかみ期） 9～11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	
	献立	主な食材	献立	献立	主な食材	献立	献立	主な食材
1 土	10倍がゆ かぼちゃペースト 玉ねぎのすり流し すまし汁	精白米 かぼちゃ 玉葱	ブロッコリー粥 かぼちゃのツナあんかけ みそ汁 果物	ブロッコリー粥 かぼちゃのツナあんかけ みそ汁 果物	精白米 プロッリー かぼちゃ ツナ 缶 チンゲンサイ 人参 果物	全がゆ 根菜だし煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 根菜だし煮 すまし汁	精白米 人参 玉葱 じゃが芋 白菜 果物
3 月	 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">文化の日</p>							
4 火	10倍がゆ 冬瓜すり流し 豆腐と人参のとろとろ すまし汁	精白米 冬瓜 絹ごし豆腐 人参	全がゆ 野菜と豆腐のそぼろ煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 野菜と豆腐のそぼろ煮 すまし汁 果物	精白米 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ 果物	あおさ粥 ツナと冬瓜の煮物 すまし汁 果物	あおさ粥 ツナと冬瓜の煮物 すまし汁 果物	精白米 あおさ 冬瓜 ツナ 缶 小松菜 果物
5 水	10倍がゆ さつまいもペースト 豆腐のすり流し すまし汁	精白米 さつまいも 絹ごし豆腐	ほうれん草粥 豆腐と人参のだし煮 みそ汁 果物	ほうれん草粥 豆腐と人参のだし煮 みそ汁 果物	精白米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 玉葱 小松菜 大根 果物	全がゆ 野菜のココロ煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 野菜のココロ煮 すまし汁 果物	精白米 さつまいも 人参 玉葱 ほうれん草 果物
6 木	10倍がゆ キャベツと人参のとろとろ ポテトすり流し すまし汁	精白米 キャベツ 人参 じゃがいも	全がゆ 野菜と豆腐のそぼろ煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 野菜と豆腐のそぼろ煮 すまし汁 果物	精白米 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ 果物	かぼちゃ粥 きなこポテト 野菜スープ 果物	かぼちゃ粥 きなこポテト 野菜スープ 果物	精白米 かぼちゃ じゃが芋 プロッリー 玉葱 果物
7 金	10倍がゆ 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト すまし汁	精白米 白身魚 プロッリー	ブロッコリー粥 白身魚のみどり煮 すまし汁 果物	ブロッコリー粥 白身魚のみどり煮 すまし汁 果物	精白米 プロッリー 白身魚 ほうれん草 絹ごし豆腐 冬瓜 果物	おじや みそ汁 果物	おじや みそ汁 果物	精白米 ツナ 缶 人参 玉葱 チンゲンサイ 小松菜 果物
8 土	10倍がゆ 豆腐と野菜のとろとろ 大根のすり流し すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 ほうれん草 大根	全がゆ 野菜と豆腐のそぼろ煮 コーンスープ 果物	全粥～軟飯 野菜と豆腐のそぼろ煮 コーンスープ 果物	精白米 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 ほうれん草 コーン 果物	にんじん粥 野菜のだし煮 みそ汁 果物	にんじん粥 野菜のだし煮 みそ汁 果物	精白米 人参 キャベツ 玉葱 プロッリー かぼちゃ 果物
10 月	10倍がゆ かぼちゃマッシュ 大根のすり流し すまし汁	精白米 かぼちゃ ほうれん草 大根	全がゆ 鶏ささみのくず煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 鶏ささみのくず煮 すまし汁 果物	精白米 鶏ささみ 玉葱 大根 果物	鶏おじや すまし汁 果物	鶏おじや すまし汁 果物	精白米 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 キャベツ 果物
11 火	10倍がゆ じゃがいもと野菜のとろとろ ほうれん草ペースト すまし汁	精白米 じゃがいも 人参 ほうれん草	にんじん粥 ささみのトマト煮 すまし汁 果物	にんじん粥 ささみのトマト煮 すまし汁 果物	精白米 人参 トマト 鶏ささみ プロッリー 玉葱 絹ごし豆腐 ほうれん草 果物	全がゆ ツナじゃが 野菜スープ 果物	全粥～軟飯 ツナじゃが 野菜スープ 果物	精白米 じゃが芋 人参 玉葱 ツナ 缶 プロッリー 果物
12 水	10倍がゆ ポテトすり流し 白菜ペースト すまし汁	精白米 じゃがいも 白菜	全がゆ 野菜と豆腐のそぼろ煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 野菜と豆腐のそぼろ煮 すまし汁 果物	精白米 絹ごし豆腐 鶏ささみ 玉葱 人参 ほうれん草 白菜 果物	あおさ粥 野菜のだし煮 みそ汁 果物	あおさ粥 野菜のだし煮 みそ汁 果物	精白米 あおさ 人参 大根 プロッリー チンゲンサイ 果物
13 木	10倍がゆ 豆腐と野菜ペースト 人参ペースト すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 プロッリー 人参	おじや すまし汁 果物	おじや すまし汁 果物	精白米 ツナ 缶 人参 玉葱 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 あおさ 果物	全がゆ 豆腐の2色煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 豆腐の2色煮 すまし汁 果物	精白米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 かぼちゃ 果物
14 金	10倍がゆ かぼちゃマッシュ 冬瓜すり流し すまし汁	精白米 かぼちゃ 冬瓜	ブロッコリー粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 みそ汁 果物	ブロッコリー粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 みそ汁 果物	精白米 プロッリー 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 冬瓜 あおさ 果物	全がゆ かぼちゃのツナあんかけ すまし汁 果物	全粥～軟飯 かぼちゃのツナあんかけ すまし汁 果物	精白米 かぼちゃ ツナ 缶 ほうれん草 果物
15 土	10倍がゆ じゃがいもと野菜のとろとろ 玉ねぎのすり流し すまし汁	精白米 じゃがいも 人参 玉葱	全がゆ きなこポテト ゆし豆腐 果物	全粥～軟飯 きなこポテト ゆし豆腐 果物	精白米 じゃが芋 ゆし豆腐 果物	あおさ粥 鶏ささみのくず煮 すまし汁 果物	あおさ粥 鶏ささみのくず煮 すまし汁 果物	精白米 あおさ 鶏ささみ 玉葱 チンゲンサイ 人参 果物

# 🍁🍁🍁🍁🍁 11月離乳食予定献立表 🍁🍁🍁🍁🍁

2025年度

管理栄養士：新垣媛菜

日 曜	1回食（午前）					2回食（午後）				
	離乳初期（ごっくん期） 5 6か月頃 なめらかにすりつぶした状態		離乳中期（もぐもぐ期） 7 8か月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期（かみかみ期） 9～11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		離乳中期（もぐもぐ期） 7 8か月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期（かみかみ期） 9～11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	
	献立	主な食材	献立	献立	主な食材	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
17 月	10倍がゆ 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 ほうれん草	にんじん粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 みそ汁 果物	にんじん粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 みそ汁 果物	精白米 人参 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 ほうれん草 小松菜 果物	おじや みそ汁 果物	おじや みそ汁 果物	精白米 ツナ缶 人参 玉葱 チンゲンサイ 白菜 果物		
18 火	10倍がゆ かぼちゃペースト 大根のすり流し すまし汁	精白米 かぼちゃ 大根	ブロッコリー粥 かぼちゃのツナあんかけ みそ汁 果物	ブロッコリー粥 かぼちゃのツナあんかけ みそ汁 果物	精白米 ブロッコリー かぼちゃ ツナ缶 玉葱 キャベツ 果物	鶏おじや すまし汁 果物	鶏おじや すまし汁 果物	精白米 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 大根 人参 果物		
19 水	10倍がゆ 白身魚のすり流し 冬瓜すり流し すまし汁	精白米 白身魚 冬瓜	かぼちゃ粥 白身魚のみどり煮 みそ汁 果物	かぼちゃ粥 白身魚のみどり煮 みそ汁 果物	精白米 かぼちゃ 白身魚 ブロッコリー ほうれん草 果物	全がゆ ツナと冬瓜の煮物 すまし汁 果物	全粥～軟飯 ツナと冬瓜の煮物 すまし汁 果物	精白米 冬瓜 ツナ缶 さつまいも 果物		
20 木	10倍がゆ ポテトすり流し キャベツと人参のとろとろ すまし汁	精白米 じゃがいも キャベツ 人参	ほうれん草粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 みそ汁 果物	ほうれん草粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 みそ汁 果物	精白米 ほうれん草 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ みかん	あおさ粥 ツナじゃが すまし汁 果物	あおさ粥 ツナじゃが すまし汁 果物	精白米 あおさ じゃが芋 人参 玉葱 ツナ缶 ほうれん草 果物		
21 金	10倍がゆ 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト すまし汁	精白米 白身魚 ブロッコリー	全がゆ 白身魚のトマト煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 白身魚のトマト煮 すまし汁 果物	精白米 白身魚 じゃが芋 大根 あおさ 果物	鶏おじや みそ汁 果物	鶏おじや みそ汁 果物	精白米 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 絹ごし豆腐 果物		
22 土	 <span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">台所メンテナンスの為登園の子はお弁当持参でお願いします。</span> 									
24 月	 <span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">勤労感謝の日 振替休日</span> 									
25 火	10倍がゆ 豆腐のすり流し 小松菜と人参のとろとろ すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 小松菜 人参	にんじん粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 すまし汁 果物	にんじん粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 すまし汁 果物	精白米 人参 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 ほうれん草 小松菜 果物	全がゆ ツナと大根の煮物 すまし汁 果物	全粥～軟飯 ツナと大根の煮物 すまし汁 果物	精白米 大根 ツナ缶 さつまいも 果物		
26 水	10倍がゆ 白身魚のすり流し キャベツペースト すまし汁	精白米 白身魚 キャベツ	全がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 果物	精白米 白身魚 ブロッコリー キャベツ 玉葱 果物	ほうれん草粥 野菜のそぼろ煮 すまし汁 果物	ほうれん草粥 野菜のそぼろ煮 すまし汁 果物	精白米 ほうれん草 鶏ひき肉 小松菜 玉葱 絹ごし豆腐 冬瓜 果物		
27 木	10倍がゆ かぼちゃマッシュ 大根と人参のとろとろ すまし汁	精白米 かぼちゃ 大根 人参	かぼちゃ粥 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 果物	かぼちゃ粥 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 果物	精白米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 人参 チンゲンサイ ほうれん草 果物	全がゆ 大根とひき肉の甘辛煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 大根とひき肉の甘辛煮 すまし汁 果物	精白米 大根 鶏ひき肉 キャベツ 果物		
28 金	10倍がゆ 豆腐のすり流し 小松菜ペースト すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 小松菜	ほうれん草粥 かぼちゃのツナあんかけ みそ汁 果物	ほうれん草粥 かぼちゃのツナあんかけ みそ汁 果物	精白米 ほうれん草 かぼちゃ ツナ缶 小松菜 果物	おじや すまし汁 果物	おじや すまし汁 果物	精白米 ツナ缶 人参 玉葱 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 果物		
29 土	10倍がゆ じゃがいもと野菜のとろとろ 玉ねぎのすり流し すまし汁	精白米 じゃがいも 人参	ブロッコリー粥 豆腐と人参のだし煮 コーンスープ 果物	ブロッコリー粥 豆腐と人参のだし煮 コーンスープ 果物	精白米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 人参 玉葱 ツナ缶 果物	全がゆ 鶏ささみのくず煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 鶏ささみのくず煮 すまし汁 果物	精白米 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 果物		

\*材料、行事、台風等の都合により、献立内容を変更する場合があります。

\*献立は月齢毎の目安です。使用食品 調理形態 分量等個人差を考慮し進めます。

\*離乳食完了期は1歳～1歳半頃です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。

\*離乳食の進め方で気になることは、担任の先生へお問い合わせください。